

PRIME INDICAZIONI PER ALCUNE DELLE TANTE POSSIBILI ESCURSIONI NEL COMPRESORIO DELLA VALLE DI ANTERSELVA E DINTORNI (da sentres.com)

	<p align="center">Masi tra Rasun e Monguelfo</p> <p>In auto alla Chiesa di Rasùn di Sotto (1030); di qui per stradina 56 al Maso Oberstaller, per s. 20 il Maso Mudler (1584) con ristoro; quindi il Maso Kimle e per s. 21 il Maso Breitwies e il Maso Feichter fino alle case Obergoste (1323). Per s. 21 si torna al punto di partenza.</p> <p>Δ ~ 580 m. T ~ 3,45 ore L ~ 11 km</p>	<p align="center">Alta Via di Mezzavalle</p> <p>In auto al parcheggio a NE di Anterselva di Mezzo (1258); su stradina 3/10 si sale alle Malghe Berger (1623) e Brenn, poi alla Schwörz. Si procede per s. 12 attraversando a q. 1800 le selve ed il torrente Egger (Eggerbach). Si procede in discesa per strada forestale 12/6 al Maso Scheiber e si torna ai Masi Egger.</p> <p>Δ ~ 560 m. T ~ 3,45 ore L ~ 6,8 km</p>
	<p align="center">Sentiero dei Francesi</p> <p>In auto al parcheggio in riva al Lago di Anterselva; a sn lungolago fino al segnavia 11; il Sentiero dei Francesi (Franzosensteig) che deve il nome dalla insurrezione del Tirolo contro i franco-bavaresi, inizia passando per lo stadio del biathlon fino ai Masi Egger con sosta ristoro.</p> <p>Δ ~ 80 m. T ~ 2 ore L ~ 5,9 km</p> <hr/> <p align="center">Torbiera di Rasùn di Sopra</p> <p>Dall'Hotel passeggiata in un gioiello della natura, primo biotopo protetto della provincia di Bolzano</p> <p>https://www.giardini.biz/itinerari-verdi/la-torbiera-di-rasun/</p>	<p align="center">Escursione Kneipp in Val di Casies</p> <p>In auto al centro di Monguelfo; di qui al maestoso castello del paese, poi verso la località Scandole seguendo le indicazioni per il Sentiero Kneipp delle Piramidi (di terra) "Pyramiden-Kneippweg". Tolti gli scarponi massaggiamo i piedi con morbido muschio, piccole pietre, graffianti Tschurtschen (pigne) e argilla morbida. Dopo mulino in rovina si sale lungo il torrente Rudl (acqua freddina...) con eventuale doccia all'ultima cascata (brrrr).</p> <p>Prima di Tèsido si va alla Fattoria Seppila, azienda biologica con birra e "cucina delle erbacce" unica in Alto Adige. Saliamo di nuovo fino al rio Rudl testando il percorso Kneipp in discesa e tornando al parcheggio per la strada a destra del torrente Gieser.</p> <p>Δ ~ 400 m. T ~ 5 ore L ~ 11,9 km</p>
	<p align="center">Malga Staller</p> <p>In auto al Passo Stalle (2052); di qui per s. 113 verso il Lago Ober fino alla Malga Staller (1956)</p> <p>Δ ~ 150 m. T ~ 1,30 ore L ~ 5,2</p>	<p align="center">Sulla Croda Rossa (Rote Wand)</p> <p>Dal Passo Stalle (2052) per s. 7 e Valle Agst si sale per prati e terreno roccioso fino a piccola forcella con cresta finale verso la croce di vetta (2818)</p> <p>Δ ~ 730 m. T ~ 4 ore L ~ 10,6 km</p>
	<p align="center">Lago di Anterselva</p> <p>In auto al Lago di Anterselva (1641); dietro alla Malga Huber si attraversa il rio Anterselva e si segue il sentiero naturalistico che conduce al lago e lo percorre con tanti pannelli informativi.</p> <p>Δ ~ 60 m. T ~ 1,15 ore L ~ 3,8 km</p> <p>Si può anche raggiungere la Malga Steinzger: dal limite nord del lago (1642) si passa a destra dell'albergo Enzianhütte (1650) per s. 7 fino alla malga, ridiscendendo per la strada forestale.</p> <p>Δ ~ 220 m. T ~ 2 ore L ~ 3,2 km</p>	<p align="center">Forcella Ripa (Riepenscharte)</p> <p>Dalla Malga Huber per s. 39 dapprima attraverso il bosco poi per detriti e rocce verso la Forcella Ripa (2764) con vista del Rifugio Roma dalla parte opposta della vallata.</p> <p>Ritorno per lo stesso itinerario.</p> <p>Δ ~ 1100 m. T ~ 5 ore L ~ 8 km</p>
	<p align="center">Lago di Braies "La Perla delle Dolomiti"</p> <p>In auto al Lago di Braies (1496) e, liberamente, giro del bellissimo lago dai colori cangianti</p> <p>Δ ~ 100 m. T ~ 2 ore</p> <p>e/o brevissima salita alla Malga Foresta (1590)</p> <p>Δ ~ 100 m. T ~ 1 ora</p>	<p align="center">Croda del Becco (Seekofel)</p> <p>Dal Lago di Braies (1496) per s. 1 lungo una tetra gola alla F.lla Sora Forno (2380) e in breve al Rifugio Biella (2327), proseguendo quindi verso la croce di vetta (2810) per roccette con funi nei passaggi esposti. Meravigliosa vista sul lago dagli stupendi colori 1300 metri sotto.</p> <p>Δ ~ 1400 m. T ~ 7 ore L ~ 13,9 km</p>

	<p>Malga Ghenner (Ghönner-Alm) Con l'auto a Vila di Sopra nella limitrofa Valle di Vila (1460); si prende il s. 6A per la Malga Ghenner (1975). Ritorno libero Δ ~ 500 m. T ~ 2,30 ore L ~ 5 km In più dalla località Platten si può andare a vedere le Piramidi di Terra.</p>	<p>Anello per il M. Montone (Rammelstein) Dalla Malga Ghenner si prosegue verso la croce di vetta del M. Montone (2384); si prosegue discendendo con corde fisse fino ad una forcella (2189) tornando infine per stradina al punto di partenza Δ ~ 1050 m. T ~ 6 ore L ~ 12,7 km</p>
	<p>Anello su Rasun di Sopra Dall'hotel per s. 56, passando per il maestoso Maso Staller, si arriva al Maso Mudler con bellissimo panorama sulla val Pusteria e sulle Dolomiti. Si chiude l'anello scendendo secondo le indicazioni Obergoste e percorrendo la vecchia strada da Rasun di Sotto a Rasun di sopra. Al Maso Mudler si può arrivare in auto da Tèsido poco dopo Monguelfo. Δ ~ 490 m. T ~ 3,15 ore L ~ 9 km</p>	<p>Monte Luta (Lutterkopf) Arrivati al Maso Mudler, prima di ridiscendere si può proseguire la salita verso la cima del M. Luta (2163) con grandiosa vista sulla val Pusteria e sulle Dolomiti. Δ ~ 1070 m. T ~ 6 ore L ~ 13 km</p>
	<p>Malga Grübl (Grübl-Alm) In auto fino al Maso Staudacher (1325) dopo Anterselva di Mezzo; si sale a destra raggiungendo con serpentine nel bosco la Malga Grübl (2038). Ritorno libero Δ ~ 700 m. T ~ 3 ore L ~ 4 km</p>	<p>M. Sbarra o Cima dei Canopi (Knebelstein) Si prosegue dalla Malga Grübl (2038) e si giunge per s. 9 su ripido pendio e ghiaione prima alla Forcella di Fossa (Grüblscharte) (2394) poi verso la vetta (2494). Ritorno per stesso itinerario. Δ ~ 1170 m. T ~ 5,30 ore L ~ 10,3 km</p>
	<p>Malga Nera (Schwörz-Alm) In auto ai Masi Egger ad Anterselva di Mezzo (1364); di qui si perviene alla Malga Nera (1680) e in breve alla cascata Klammbach (Rio Klamm). Δ ~ 460 m. T ~ 3,30 ore L ~ 7 km</p>	<p>Forcella di Val Fredda Proseguendo dalla Malga Nera si continua a salire verso la Forcella di Val Fredda (2791) vicina all'omonimo rifugio. Δ ~ 1450 m. T ~ 8 ore L ~ 8 km</p>
	<p>Malga Grente (Grente-Alm) In auto a 500 m. a sud di Anterselva di Mezzo si seguono le indicazioni Grente e Rammelstein e il segnavia 6 fino a piccolo parcheggio al limite del bosco (1482); per s. 6 alle malghe con ristoro, ritorno per stessa via o per radura con fontanella (Wiesenmannalm 1725). Δ ~ 560 m. T ~ 3 ore L ~ 4,5 km</p>	<p>Monte Costa (Amperspitz) In auto ad Anterselva di Sotto (1124); di qui per Raut e poco prima del maso più basso si prende la strada 31/36 fino ad un bivio; a sn per s. 36 e si perviene prima alla Malga Ochsen (2150) poi al valico Ampertörl verso la vetta (2687). Δ ~ 1570 m. T ~ 7,30 ore L ~ 18,9 km</p>
	<p>Malga Tscharniet in Val di Casies In auto fino ai Masi Brugger (1482) dopo Santa Maddalena in Val Casies; di qui per s. 48 alla Malga Tscharniet (Tscharniet-Alm 1976) in un paesaggio idilliaco. Δ ~ 500 m. T ~ 2,30 ore L ~ 9 km</p>	<p>Alta Via 2000 di Casies Si prosegue dalla Malga Tscharniet e si raggiungono prima la Malga Kipfel (Kipfel-Alm 2104), poi la Malga Kaser (Kaser-Alm 2076) infine la Malga Uwald (Uwald-Alm 2042). Ritorno per stradina di accesso o s. 12 ripido ma bello. Δ ~ 870 m. T ~ 5 ore L ~ 15,1 km</p>